

191
2021



Anna-Riitta Lehtinen

Mitä eläminen maksaa?

KOHTUULLISEN MINIMIN VIITEBUDJETTIENTEN
HINTAPÄIVITYS VUODELLE 2021

MITÄ ELÄMINEN MAKSAA?
KOHTUULLISEN MINIMIN VIITEBUDJETTIE
HINTAPÄIVITYS VUODELLE 2021

Anna-Riitta Lehtinen

Helsinki 2021

Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja
- Publications of the Faculty of Social Sciences 2021:191

ISSN 2343-273X (nid)

ISSN 2343-2748 (pdf)

ISBN 978-951-51-7382-9 (nid.)

ISBN 978-951-51-7383-6 (PDF)

Helsinki 2021

SISÄLLYS

1 Johdanto	5
2 Viitebudjettien laadinta ja hintapäivitys	6
Laadintamenetelmä	6
Kotitaloudet ja hyödykeryhmät	7
Hintapäivitys	8
3 Viitebudjetit hyödykeryhmittäin	10
3.1 Ruoka	10
3.2 Tietoliikenne	13
3.3 Kodin laitteet, tavarat ja tarvikkeet	14
Muut kodin tarvikkeet	15
3.4 Vaatetus	16
3.5 Terveys, hygienia ja kauneudenhoito	17
3.6 Vapaa-aika ja harrastukset	18
3.7 Liikkuminen	19
3.8 Asuminen	20
4 Viitebudjetit 2021	22
4.1 Eri-ikäisten lasten kustannukset	25
5 Yhteenveto	26
Lähteet	27
Liitteet	29
Liite 1. Viitebudjetit yksin asuville ja pareille vuonna 2018, €/kk/kotitalous	29
Liite 2. Viitebudjetit lapsiperheille vuonna 2018, €/kk/kotitalous	30
Liite 3. Hyödykeluettelo	31
Liite 4. Vaateluettelot	45
Liite 5. Ruokalistat	51

Taulukkoluettelo

Taulukko 1. Kuluttajahintaindeksi 2015=100 hyödykeryhmittäin (SVT 2021)	9
Taulukko 2. Ruokakustannukset yksin asuville ja pareille vuonna 2021, €/kk.....	10
Taulukko 3. Ruokakustannukset lapsiperheille vuonna 2021, €/kk.....	11
Taulukko 4. Ruokakustannukset kotona valmistetuille aterioille yksin asuville ja pareille vuonna 2021, €/kk.....	12
Taulukko 5. Ruokakustannukset kotona valmistetuille aterioille lapsiperheillä vuonna 2021, €/kk.....	12
Taulukko 6. Tietoliikennekustannukset viitebudjetissa kotitalouksille vuonna 2021, €/kk.....	13
Taulukko 7. Huonekalujen, kodintekstiilien, astioiden ja ruoanvalmistusvälineiden ja kodinkoneiden kustannukset viitebudjetissa kotitalouksille vuonna 2021, €/kk.....	14
Taulukko 8. Kodin tarvikkeiden kustannukset viitebudjetissa kotitalouksille vuonna 2021, €/kk.	15
Taulukko 9. Vaatetuskustannukset viitebudjetissa eri-ikäisillä henkilöillä vuonna 2021, €/kk.....	16
Taulukko 10. Terveys, hygienia- ja kauneushoitokustannukset viitebudjetissa kotitalouksille vuonna 2021, €/kk.....	17
Taulukko 11. Vapaa-ajan ja harrastusten kustannukset viitebudjetissa kotitalouksille vuonna 2021, €/kk	18
Taulukko 12. Liikkumisen kustannukset viitebudjetissa kotitalouksille vuonna 2021, €/kk.....	19
Taulukko 13. Kuukausivuokrat alueellisten vapaarahoitteisten vuokra-asuntojen keskivuokrien ja keskikokojen perusteella asuntotyypeittäin vuonna 2021, €/kk.....	20
Taulukko 14. Viitebudjetit yksin asuville ja pareille vuonna 2021, €/kk/kotitalous	23
Taulukko 15. Viitebudjetit lapsiperheille vuonna 2021, €/kk/kotitalous	24
Taulukko 16. Eri-ikäisten lasten kustannukset, €/kk per lapsi	25

1 JOHDANTO

Kuluttajatutkimuskeskuksessa laadittiin kohtuullisen minimin viitebudjetit ensimmäisen kerran vuonna 2010. Viitebudjetti on esimerkkilaskelma, joka kuvaa hyödykekorien valitut hyödykkeet ja niiden kustannukset tietyllä kulutustasolla erilaisille kotitalouksille. Hyödykkeet helpottavat korien sisältöjen määrittämistä, kustannusten laskentaa ja osoittavat konkreettisesti, mitä tietyllä rahamäärällä voi hankkia.

Kuluttajatutkimuskeskuksen viitebudjetit on laadittu kohtuullisen minimin kulutustasolle, jonka kulutusmenot ovat alhaisemmat kuin mitä on keskimääräinen kulutus, mutta joka on samalla hieman yli pienituloisuusrajan (Lehtinen ym. 2010). Pienituloisuusraja (60 prosenttia mediaanitulosta) oli vuonna 2019 yhden hengen taloudessa 1 280 €/kk (SVT 2020) ja keskimääräinen kulutus vuonna 2016 yhden hengen kotitaloudessa 1 950 €/kk (SVT 2018a).

Viitebudjettien hintoja on päivitetty kaksi kertaa kuluttajahintaindeksillä vuosina 2014 ja 2016. Vuoden 2014 hintapäivityksen yhteydessä tarkistettiin hyödykekorien sisältöjä ja lisättiin viitebudjetteja lapsiperheille, joissa on teini-ikäisiä lapsia (Lehtinen & Aalto 2014). Viitebudjettien hyödykekorien sisällöt on päivitetty yhden kerran vuonna 2018 (Lehtinen & Aalto 2018). Tämä vuoden 2021 hintapäivitys perustuu vuonna 2018 päivitetuille kohtuullisen minimin viitebudjeteille, jossa hyödykeryhmien kustannukset päivitettiin, mutta hyödykekorien sisältöjä ei ole tarkistettu.

2 VIITEBUDJETTIENTEN LAADINTA JA HINTAPÄIVITYS

Laadintamenetelmä

Kuluttajatutkimuskeskuksen viitebudjettien laadinnassa on hyödynnetty eri ikäisten kuluttajien näkemyksiä erilaisten kotitalouksien tarpeista. Kuluttajat ovat keskustelleet kahdessa ryhmäkeskustelussa sellaisista kuluttajien arjen välttämättömyyksistä, jotta tulee toimeen, voi ylläpitää terveyttä ja osallistua yhteiskunnassa. Kuluttajien panos on ollut tärkeä hyödykekorien sisältöjen päivittämisessä (ks. Lehtinen 2020). Ryhmäkeskustelujen avulla on saatu käsitys osallistuneiden kuluttajien hyväksymästä kohtuullisen minimin mukaisesta kulutuksesta (Lehtinen & Aalto 2018).

Viitebudjettien laadinnassa mukana olleet kuluttajat ovat asuneet eri puolella Suomea. Ryhmäkeskusteluja on pidetty pääkaupunkiseudulla, Oulussa, Joensuussa, Mikkelissä, Hämeenlinnassa ja Tampereella, mihin ovat osallistuneet myös edellä mainittujen alueiden lähikunnissa asuneita kuluttajia. Vuoteen 2018 mennessä kuluttajien ryhmäkeskusteluja on pidetty 35 kertaa ja niihin on osallistunut yhteensä 104 kuluttajaa (Lehtinen ym. 2010, Lehtinen & Aalto 2014; 2018). Ryhmäkeskustelujen runko on ollut sama kaikissa keskusteluissa vuodesta 2010 lähtien.

Kuluttajat valitsevat hyödykkeet hyödykekoreihin ryhmässä saavutetun yhteisymmärryksen, konsensuksen, perusteella, minkä vuoksi menetelmää kutsutaan konsensuaaliseksi menetelmäksi. Suomessa kuluttajat tekevät myös kaksi kotitehtävää ensimmäisen ja toisen ryhmäkeskustelun välillä (Lehtinen & Aalto 2020). He pitävät ruokapäiväkirjaa ja arvioivat hyödykkeiden välttämättömyyttä oman kotitaloutensa kaltaisen kotitalouden kannalta hyödykelistojen avulla, mitkä tutkijat työstävät ensimmäisen ryhmäkeskustelun jälkeen. Kuluttajien toisen ryhmäkeskustelun jälkeen laaditaan luonnokset hyödykekoreista, joita arvioivat asiantuntijaryhmä sekä kuluttajat. Arviointien jälkeen hyödykekorit hinnoitellaan ja laaditaan lopulliset viitebudjetit (ks. Lehtinen ym. 2010).

Kuluttajien konsensuskseen tähtäävää menetelmää on käytetty pisimpään viitebudjettien laadinnassa Isossa-Britanniassa ja Irlannissa (MacMahon & Thornton 2020). Iso-Britannia on konsultoinut useita maita menetelmän hyödyntämisessä (ks. Padley & Davis 2020). Euroopan unioni haluaa kehittää viitebudjettien laadintaa jäsenmaissa. Unionin rahoittamissa hankkeissa sen jäsenmaissa on laadittu viitebudjetteja syrjäytymisen ehkäisemiseksi (Warnaar & Luten 2009) ja yhteisen metodologian kehittämiseksi, jotta jäsenmailhin saataisiin vertailukelpoisia viitebudjetteja (Goedemé 2020).

Kotitaloudet ja hyödykeryhmät

Viitebudjetit voidaan laatia joko kotitalouksille tai henkilöille. Ruotsissa (Konsumtverket 2021) ja Norjassa (Consumption Research Norway 2021) kustannukset lasketaan henkilölle, joista voidaan muodostaa kotitalouden kustannukset. Suomessa kohtuullisen minimin viitebudjetit laaditaan kotitalouksille, joita ovat seuraavat esimerkkitaloudet:

- Yksin asuva alle 45-vuotias nainen, työssä
- Yksin asuva alle 45-vuotias mies, työssä
- Yksin asuva yli 65-vuotias nainen, eläkkeellä
- Yksin asuva yli 65-vuotias mies, eläkkeellä
- Yli 50-vuotias pari, työssä, ei kotona asuvia alle 18-vuotiaita lapsia
- Pari, jossa yli 50-vuotias työssä käyvä nainen ja yli 65-vuotias eläkkeellä oleva mies
- Pari, jossa nainen ja mies yli 65 vuotta, eläkkeellä
- Yhden huoltajan lapsiperhe, jossa äiti ja 3-vuotias tyttö
- Yhden huoltajan lapsiperhe, jossa äiti, 10- vuotias poika ja 13-vuotias tyttö
- Pikkulapsiperhe, jossa äiti, isä, 2-vuotias poika, 6-vuotias tyttö
- Lapsiperhe, jossa äiti, isä, 4-vuotias poika ja 10-vuotias tyttö
- Teiniperhe 4 hlöä, jossa äiti, isä, 14-vuotias tyttö ja 16 vuotias poika
- Teiniperhe 5 hlöä, jossa äiti, isä, 10-vuotias poika, 15-vuotias poika ja 17-vuotias tyttö.

Esimerkkitalouksiin kuuluvat neljä eri-ikäisten yksin asuvien taloutta, kolme eri-ikäistä lapsetonta paria, neljä kahden huoltajan sekä eri-ikäisten lasten lapsiperhettä ja kaksi yhden huoltajan lapsiperhettä, joissa äiti on huoltajana. Yli 65- vuotiaat ovat eläkkeellä ja sitä nuoremmat aikuiset mukana työelämässä. Kotitalouden jäsenten toiminta ja elinvaihe vaikuttavat viitebudjettien sisältöön ja kustannuksiin. Esimerkiksi työssäkäynti vaikuttaa ruokabudjettiin ja joukkoliikenteen säännölliseen käyttöön.

Viitebudjetit sisältävät seuraavat kulutusmenoryhmät: ruoka, tietoliikenne, kodin tavarat ja laitteet, vaatetus, terveys, hygienia, vapaa-aika ja harrastukset sekä asuminen ja liikkuminen. Asuminen ja liikkuminen ovat viitebudjetissa erillisinä menoryhminä, joten menot voidaan laskea asuinpaikan ja tarjolla olevien liikennevaihtoehtojen mukaan. Viitebudjeteissa yli vuoden kestäville tavaroille on laskettu kestoian mukaan vuotuisen kulumisen arvo ja vain tämä erä on huomioitu laskelmissa. Monet hyödykkeet ovat henkilökohtaisia, kuten vaatteet, ruoka, vapaa-aika, harrastukset, liikkuminen ja osittain tietoliikenne. Talouden yhteisessä käytössä olevia hyödykkeitä ovat huonekalut, ruoanvalmistuksen välineet ja astiat, sisustustekstiilit, kodin tarvikkeet, vuokra ja energia. Laskelmissa

henkilökohtaisista kulutusmenoista on muodostettu koko kotitalouden kustannukset, lisätty yhteiskäytössä olevien hyödykkeiden kustannukset, mistä saadaan koko talouden viitebudjetti.

Hintapäivitys

Vuoden 2018 viitebudjettien hinnat on päivitetty Tilastokeskuksen tuottamalla kuluttajahintaindeksillä. Tässä päivityksessä on käytetty maaliskuun 2021 hyödykeryhmittäistä kuluttajahintaindeksiä (taulukko 1).

Viitebudjetin hyödyntäminen edellyttää, että budjetin on oltava ajan tasalla niin sisällöiltään kuin hinnoiltaan, joten ne on päivitettävä säännöllisesti. Viitebudjettien hintoja on päivitetty kaksi kertaa kuluttajahintaindeksillä vuosina 2014 ja 2016 (Lehtinen & Aalto 2014). Monissa maissa viitebudjettien päivitys on systemaattista. Ruotsissa budjettien sisältöjä, hintoja ja kestoikiä tarkistetaan vuosittain (Konsumentverket 2013). Isossa Britanniassa tarkistetaan joka toinen vuosi hinnat ja neljän vuoden välein korien sisällöt (Davis et al., 2010).

Taulukko 1. Kuluttajahintaindeksi 2015=100 hyödykeryhmittäin (SVT 2021).

	Hyödykeryhmät*	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Tammikuu	104,2	102,9	122,6	94,2	106,2	97,7	109,6	104,2	97,5	98,2	108,7	110,3	102,1
2021	Helmikuu	104,6	103,2	123	94,4	106,8	98,4	109,1	105,7	96,5	98,4	108,7	110,2	101,7
	Maaliskuu	104,9	103,3	123	95,9	106,8	97,7	111,7	106,5	96,9	98,1	108,7	110,1	101,6
2020	Vuosikeskiarvo	103,6	102,7	118,5	96,1	105,5	98,5	111,9	101,7	97	98,1	107,7	108,9	101,2
2019	Vuosikeskiarvo	103,3	101	114,8	96,5	105,4	98,8	111	103,5	96,5	98,2	107	108,4	100,1
2018	Vuosikeskiarvo	102,2	99,8	110,5	97	103,4	98,6	110	103,3	96,6	98,7	105,5	106,1	99,4
2015	Vuosikeskiarvo	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

*Hyödykeryhmät: 1) 0=Kuluttajahintaindeksi, 01=Elintarvikkeet ja alkoholittomat juomat, 02=Alkoholijuomat ja tupakka, 03=Vaatetus ja jalkineet, 04=Asuminen, vesi, sähkö, kaasu ja muut polttoaineet, 05=Kalusteet, kotitalouskoneet ja yleinen kodinhoito, 06=Terveys, 07=Liikenne, 08=Viestintä, 09=Kulttuuri ja vapaa-aika, 10=Koulutus, 11=Ravintolat ja hotellit, 12=Muit tavarat ja palvelut.

3 VIITEBUDJETIT HYÖDYKERYHMITÄIN

3.1 RUOKA

Taulukoissa 2 ja 3 ovat kuluttajahintaindeksillä päivitetetyt ruokakustannukset. Niiden pohjana ovat vuoden 2018 ruokakustannukset (liite 1 ja 2; liite 5). Vuonna 2018 ruokalistat ja- budjetit uudistettiin, joissa hyödynnettiin kuluttajien ruokapäiväkirjojen aterioita, ateriarhythmiä ja yksilöllisiä päivittäisiä energiantarpeita (Lehtinen & Aalto 2018). Budjetissa on laskettu kustannukset arkipäivisin viidelle aterialle (aamupala, lounas, välipala, illallinen ja iltapala) ja viikonloppuisin neljälle aterialle (aamupala, lounas, välipala, iltapala).

Taulukko 2. Ruokakustannukset yksin asuville ja pareille vuonna 2021, €/kk.

	N alle 45v	M alle 45v	N yli 65v	M yli 65v	Pari 50v	Pari 50v+ ja 65v+	Pari 65v+
Kotona valmistettu arkena €/kk (10 kk)	177	209	165	191	385	344	359
Loma-aika €/kk (2 kk)	205	242	165	193	444	374	362
Työpaikka-lounaat €/kk (10 kk)	81	81	0	0	163	81	0
Muu ulkona syöminen €/kk (12 kk)	22	23	20	20	46	41	40
YHTEENSÄ €/v	3245	3665	2225	2549	6888	5695	4763
KESKIMÄÄRIN €/kk	270	305	185	212	574	475	397

*Kotitalouksien kuvaukset: Nainen alle 45v; mies alle 45 v, nainen yli 65, mies yli 65, yli 50-vuotias pari, työssä, ei kotona asuvia alle 18-vuotiaita lapsia, pari, jossa yli 50-vuotias työssä käyvä nainen ja yli 65-vuotias eläkkeellä oleva mies ja pari, jossa nainen ja mies yli 65 vuotta, eläkkeellä.

Ruokakustannukset nousivat euromääräisesti verrattuna vuoden 2018 viitebudjettiin, kun kustannukset korotettiin hyödykeryhmittäisellä kuluttajahintaindeksillä (taulukko 1). Yksin asuvilla ja pareilla muutos on 7-20 €/kk kotitaloudesta riippuen (taulukko 2; liite 1) ja lapsiperheillä vastaavasti 12-40 €/kk (taulukko 3; liite 2).

Taulukko 3. Ruokakustannukset lapsiperheille vuonna 2021, €/kk.

	YH-perhe, yksi lapsi	YH-perhe, kaksi lasta	Pikkulapsi- perhe, kaksi lasta	Lapsiperhe, kaksi lasta	Teiniperhe, kaksi lasta	Teiniperhe, kolme lasta
Kotona valmistettu arkena €/kk (10 kk)	250	489	531	579	724	876
Loma-aika €/kk (2 kk)	299	613	634	695	896	1080
Työpaikka- lounaat €/kk (10 kk)	81	81	163	163	163	163
Muu ulkona syöminen €/kk (12 kk)	27	64	53	61	89	111
YHTEENSÄ €/v	4234	7698	8826	9531	11713	13862
KESKIMÄÄRIN €/kk	353	641	736	794	976	1155

*Kotitalouksien kuvaukset: Yhden huoltajan lapsiperhe, jossa äiti ja 3-vuotias tyttö, yhden huoltajan lapsiperhe, jossa äiti, 10-vuotias poika ja 13-vuotias tyttö; pikkulapsiperhe, jossa äiti, isä ja kaksi alle kouluikäistä lasta: 2-vuotias poika, 6-vuotias tyttö, lapsiperhe, jossa äiti, isä, 4-vuotias poika ja 10-vuotias tyttö, teiniperhe 4 hlöä, jossa äiti, isä, kaksi teini-ikäistä: 14-vuotias tyttö ja 16 vuotias poika, teiniperhe 5 hlöä, jossa äiti, isä, kolme lasta: 10-vuotias poika, 15-vuotias poika ja 17-vuotias tyttö.

Kuukauden ruokakustannuksissa on huomioitu lisäksi viisi prosenttia hävikkiin (kuoret yms.) ja 10 prosenttia juhlapyhien ruokiin. Loma-aikana (2 kk) ateriat valmistetaan kotona. Kustannuksiin sisältyy mahdollisuus ateriointiin kodin ulkopuolella tai noutoruokaan kaksi kertaa kuukaudessa.

Taulukoissa 4 ja 5 on laskettu ruokakustannukset kotitalouksille, joissa kaikki ateriat valmistetaan kotona. Laskelmista on jätetty pois *kaikki* kodin ulkopuolelta hankitut ateriat, ja niiden tilalle on laskettu kotona valmistettujen aterioiden kustannukset. Myös nämä laskelmat perustuvat vuoden 2018 ruokalistoihin (liite 5) huomiodien hävikin osuus ja juhlapyhien ateriat.

Taulukko 4. Ruokakustannukset kotona valmistetuille aterioille yksin asuville ja pareille vuonna 2021, €/kk.

	N alle 45v	M alle 45v	N yli 65v	M yli 65v	Pari	Pari 50v+ ja 65v+	Pari 65v+
Yhteensä €/v	2 525	3 027	1 934	269	5 462	4 688	4 216
Kotona valmistettu, €/kk (12 kk)	210	252	161	183	455	391	351

Kotona valmistetun ruoan kustannukset (taulukko 4) ovat alhaisemmat työssäkäyvillä verrattuna viitebudjettiin, jossa aterioidaan myös kodin ulkopuolella (taulukko 2). Eroa on 53-60 €/kk yksin asuvilla alle 45-vuotiailla ja yli 50-vuotiailla pareilla 119 €/kk, kun työpaikalla syöty lounas, eikä muu ulkona syöminen ole mukana. Myös iäkkäillä kustannukset laskevat, mutta yli 65-vuotiailla ero on pienempi, hieman yli 20 €/kk. Heidän oletetaan valmistavan kaikki ateriansa kotona ja kustannuksista on vähennetty kuukauden kaksi kahvilakäyntiä.

Taulukko 5. Ruokakustannukset kotona valmistetuille aterioille lapsiperheillä vuonna 2021, €/kk.

	YH-perhe, yksi lapsi	YH-perhe, kaksi lasta	Pikkulapsi- perhe, kaksi lasta	Lapsiperhe, kaksi lasta	Teiniperhe, kaksi lasta	Teiniperhe, kolme lasta
Yhteensä, €/v	3 746	6 715	7 821	8 421	10 341	12 476
Kotona valmistettu €/kk (12 kk)	316	566	659	710	872	1 052

Myös lapsiperheillä kotona valmistettu ruoka laskee ruokakustannuksia (n. 100 €/kk), kun vanhempien lounasateriat henkilöstöravintolassa jäävät pois (taulukot 3 ja 5). Noutoruoan tai pizzan tilalle valmistetaan kotona ateriat, joten kotiin hankittujen raaka-aineiden määrät kasvavat. Kuluttajien tärkeänä pitämä mahdollisuus osallistumiseen vähenee, kun ruoka valmistetaan ja syödään kotona sekä syödään eväitä työpaikalla (ks. Lehtinen & Aalto 2018).

3.2 TIETOLIIKENNE

Tietoliikenteeseen sisältyvät laitteet ja tietoliikennemaksut (taulukko 6). Laitteisiin kuuluvat älypuhelin, kannettava tietokone, tv, radio ja herätyskello. Päivitetyt tietoliikenteen kustannukset ovat 1-2 €/kk pienemmät kuin vuoden 2018 viitebudjetissa (taulukko 6; liite 1 ja 2).

Taulukko 6. Tietoliikennekustannukset viitebudjetissa kotitalouksille vuonna 2021, €/kk.

	Tietoliikenne laitteet, €/kk	Tietoliikenne- maksut, €/kk	Yhteensä, €/kk
Yksin asuva, alle 45 v	14	50	64
Yksin asuva, yli 65 v	14	50	64
Pari, yli 50 v työssä	18	75	93
Pari, nainen yli 50v työssä, mies yli 65 v eläkkeellä	18	75	93
Pari, yli 65 v eläkkeellä	18	76	93
YH-perhe, yksi leikki-ikäinen	14	50	64
YH-perhe, kaksi lasta	26	76	102
Pikkulapsiperhe, kaksi lasta	18	75	93
Lapsiperhe, kaksi lasta	20	88	108
Teiniperhe, kaksi lasta	38	101	139
Teiniperhe, kolme lasta	40	114	154

Viitebudjetissa yli 13-vuotiailla lapsilla kannettava tietokone ja yli 7-vuotiailla lapsilla älypuhelin ovat henkilökohtaisia. Aikuiset jakavat tietokoneen ja älypuhelin on jokaisella aikuisella. Kullekin puhelimen käyttäjälle on huomioitu puheliniitymämaksu sekä kotitaloudelle yksi tietoliikenneyhteysmaksu.

3.3 KODIN LAITTEET, TAVARAT JA TARVIKKEET

Kodin laitteet ja tavarat jaoteltiin ryhmiin kodinkoneet, kodin irtain (mm. huonekalut, matot, kodintekstiilit, astiat) (taulukko 7) sekä kodin tarvikkeet (taulukko 8).

Taulukko 7. Huonekalujen, kodintekstiilien, astioiden ja ruoanvalmistusvälineiden ja kodinkoneiden kustannukset viitebudjetissa kotitalouksille vuonna 2021, €/kk.

	Huonekalut, €/kk	Kodin- tekstiilit ja matot, €/kk	Astiat ja ruoanvalmis- tusvälineet, €/kk	Kodin- koneet, €/kk	Yhteensä, €/kk
Yksin asuva, alle 45 v	12	10	6	7	35
Yksin asuva, yli 65 v	12	10	6	7	35
Parit, työssä/eläkkeellä	14	15	7	11	45
YH-perhe, yksi leikki-ikäinen	13	14	7	11	44
YH-perhe, kaksi lasta	20	19	7	11	57
Pikkulapsiperhe, kaksi lasta	20	23	8	11	61
Lapsiperhe, kaksi lasta	21	24	8	11	63
Teiniperhe, kaksi lasta	22	24	8	11	65
Teiniperhe, kolme lasta	26	27	9	11	72

Kodin laitteiden, tavaroiden ja tarvikkeiden kustannuksissa ei ole tapahtunut muutosta verrattuna vuoteen 2018 (taulukot 7 ja 8; liite 1 ja 2).

Kestävien tuotteiden kuluina viitebudjettiin on laskettu vain vuotuisen kulumisen osuus siten, että hankintahinta on jaettu käyttöiällä (Lehtinen & Aalto 2018). Liesi ja jääkaappi-pakastin sisältyvät viitebudjetin hyödykekoriin, mutta niiden kustannukset eivät sisälly, koska ne kuuluvat vuokra-asunnon perusvarusteisiin. Markkinoilla on tarjolla runsaasti erilaisia tuotteita kodin tavaroihin ja laitteisiin. Viitebudjettiin sisältyy niistä pieni osa eli vain ne tuotteet, jotka kuluttajat keskusteluissa ja kotitehtävässä pitivät välttämättöminä.

Muut kodin tarvikkeet

Taulukossa 8 on kodin tarvikkeiden päivitettyt kustannukset. Kodin tarvikkeisiin kuuluvat erilaiset siivouksen ja vaatehuollon välineet, perustyökalut ja muita arjen toimintoja helpottavia kodin tarvikkeita. Niistä useimmat kestävät vuosia. Kertakäyttöisiä kodin tarvikkeita puolestaan ovat esimerkiksi pyykinpesu- ja siivousaineet sekä erilaiset pakkaus- ja paperitarvikkeet.

Taulukko 8. Kodin tarvikkeiden kustannukset viitebudjetissa kotitalouksille vuonna 2021, €/kk.

	Siivouksen ja vaatehuollon välineet, €/kk	Muut kodin tarvikkeet ja työkalut, €/kk	Pesu- ja siivous- aineet, €/kk	Paperi- ja pakkaus- tarvikkeet, yms., €/kk	Yhteensä, €/kk
Yksin asuva, alle 45 v	2	1	1	6	10
Yksin asuva, yli 65 v	2	1	1	7	11
Parit, työssä/eläkkeellä	2	1	3	8	14
YH-perhe, yksi leikki-ikäinen	2	1	3	8	14
YH-perhe, kaksi lasta	2	1	4	11	18
Pikkulapsiperhe, kaksi lasta	2	1	5	12	20
Lapsiperhe, kaksi lasta	2	1	5	13	21
Teiniperhe, kaksi lasta	3	1	5	14	23
Teiniperhe, kolme lasta	3	1	5	16	25

Viitebudjeteissa kodin tarvikkeiden sisältö ja tarvikkeiden määrät ovat pysyneet lähes ennallaan vuodesta 2010 lähtien (Lehtinen ym. 2010; Lehtinen & Aalto 2018). Myöskään kustannukset eivät ole nousseet vuodesta 2018 (taulukko 8; liite 1 ja 2). Yhteenvetotaulukoissa 14 ja 15 pitkäkestoiset tarvikkeet sisältyvät kodin laitteisiin ja tarvikkeisiin ja lyhytkestoiset tarvikkeet ovat oman menoryhmänään.

3.4 VAATETUS

Vuoden 2018 viitebudjetteihin sisällytettiin sellainen vaatetus ja määrä, jota kuluttajat pitivät välttämättömänä. Viitebudjetissa oleellista on, että vaatteita on käytössä riittävästi erilaisiin tilanteisiin (ks. Lehtinen & Aalto 2018). Viitebudjetin kauden vaatetuskustannukset laskettiin vuotuisena kulumisena kuukausitasolle, missä käytettiin markettien keskihintaisten vaatteiden ja kenkien hintoja. Vuoden 2021 vaatekustannukset viitebudjetissa eri-ikäisillä henkilöillä ovat taulukossa 9. Verrattuna vuoteen 2018, vaatekustannukset ovat nousseet euromääräisesti 1-6 €/kk kotitaloudesta riippuen (taulukko 9; liite 1 ja 2).

Taulukko 9. Vaatetuskustannukset viitebudjetissa eri-ikäisille henkilöille vuonna 2021, €/kk.

	Vaatteet, €/kk	Kengät, €/kk	Laukut, lompakot yms., €/kk	Yhteensä, €/kk
Yksin asuva mies alle 45 v	36	10	2	48
Yksin asuva nainen alle 45 v	44	14	3	61
Yksin asuva mies yli 65 v	32	9	2	43
Yksin asuva nainen yli 65 v	36	11	3	50
Pari, 50+v työssä	80	23	5	108
Pari, nainen 50+v työssä, mies 65+v eläkkeellä	75	23	5	103
Pari, yli 65 v eläkkeellä	67	20	5	92
YH-perhe, yksi leikki-ikäinen	94	26	4	124
YH-perhe, kaksi lasta	144	47	9	200
Pikkulapsiperhe, kaksi lasta	187	49	7	243
Lapsiperhe, kaksi lasta	184	50	8	242
Teiniperhe, kaksi lasta	185	51	10	246
Teiniperhe, kolme lasta	234	67	12	313

Arvio vaatteiden kestoikästä perustuu ensimmäisten viitebudjettien rakentamiseen osallistuneiden kuluttajien ja asiantuntijoiden arvioihin (Lehtinen ym. 2010) ja kuluttajakyselyyn (Aalto 2014). Arvioita tarkistettiin vuoden 2018 viitebudjettien laadinnassa (Lehtinen & Aalto 2018).

3.5 TERVEYS, HYGIENIA JA KAUNEUDENHOITO

Taulukossa 10 ovat terveyden, hygienian ja kauneudenhoidon hyödykeryhmiin sisältyvät vuoden 2021 kustannukset. Ryhmään sisältyvät henkilökohtaisen hygienian tuotteet, hiusten leikkaukset ja ihonhoito- ja värikosmetiikkatuotteita. Vuoden 2018 päivityksessä reseptilääkkeisiin pystyttiin osoittamaan rahaa käsikauppalääkkeiden lisäksi (Lehtinen & Aalto 2018). Yksityiskohtainen hyödykelistaus löytyy liitteestä 3. Tämän menoryhmän kustannukset ovat kasvaneet hieman, noin 1-5 €/kk kotitaloudesta riippuen (taulukko 10; liite 1 ja 2).

Taulukko 10. Terveys, hygienia- ja kauneudenhoitokustannukset viitebudjetissa kotitalouksille vuonna 2021, €/kk.

	Terveyden- hoito, €/kk	Hygieniatarvikkeet, €/kk	Hygieniatuotteet ja kosmetiikka, €/kk	Hiusten hoito- tarvikkeet ja leikkaus, €/kk	Yhteensä, €/kk
Yksin asuva mies alle 45 v	24	4	8	16	52
Yksin asuva nainen alle 45 v	34	5	15	14	69
Yksin asuva mies yli 65 v	45	4	7	14	70
Yksin asuva nainen yli 65 v	45	5	12	14	76
Pari, yli 50 v työssä	56	7	19	30	112
Pari, nainen yli 50v työssä, mies yli 65 v eläkkeellä	72	7	19	28	126
Pari, yli 65 v eläkkeellä	88	7	18	28	141
YH-perhe, yksi leikki-ikäinen	36	7	17	20	80
YH-perhe, kaksi lasta	45	10	24	36	115
Pikkulapsiperhe, kaksi lasta	65	10	25	40	140
Lapsiperhe, kaksi lasta	65	9	26	41	141
Teiniperhe, kaksi lasta	73	15	32	53	173
Teiniperhe, kolme lasta	78	16	35	59	187

Kotitalouden jäsenet määritellään viitebudjetissa perusterveiksi eli heillä ei ole kroonisia sairauksia. Terveystenhoitomenot ovat viitebudjetissa edelleen vaatimattomat. Ne kattavat noin puolet kaikkien vastaavien talouksien keskimääräisistä terveydenhoitokuluista verrattuna vuoden 2016 Kulutustutkimukseen (SVT 2018a; Lehtinen & Aalto 2018)).

3.6 VAPAA-AIKA JA HARRASTUKSET

Vapaa-aikaan ja harrastuksiin on huomioitu rahaa harrastusten kausi- ja jäsenmaksuihin, kulttuuriharrastuksiin, liikuntavarusteisiin, kotimaan matkoihin ja vierailuihin sekä lahjoihin, kyniin ja paperitavaroihin (taulukko 11). Lasten harrastusbudjetti on kohdennettu kouluikäisille lapsille ja sitä vanhemmille. Vapaa-ajan ja harrastusten viitebudjettien kustannukset ovat laskeneet noin euron verran kotitaloutta kohti verrattuna vuoden 2018 viitebudjetteihin (taulukko 11; liite 1 ja 2).

Taulukko 11. Vapaa-ajan ja harrastusten kustannukset viitebudjetissa kotitalouksille vuonna 2021, €/kk.

	Kotimaan matkat ja vierailut, €/kk	Liikunta- varusteet, €/kk	Kulttuuri- harrastukset, kausi- ja jäsenmaksut, €/kk	Lahjat, kynät, paperi- tavarat, yms., €/kk	Yhteensä, €/kk
Yksin asuva alle 45 v	17	5	12	12	47
Yksin asuva yli 65 v	17	5	12	15	50
Pari, yli 50 v työssä	35	10	25	19	89
Pari, nainen yli 50v työssä, mies yli 65 v eläkkeellä	33	10	25	20	88
Pari, yli 65 v eläkkeellä	32	10	25	22	89
YH-perhe, yksi leikki- ikäinen	21	5	12	20	58
YH-perhe, kaksi lasta	48	15	79	33	175
Pikkulapsiperhe, kaksi lasta	16	20	25	34	94
Lapsiperhe, kaksi lasta	18	20	58	33	129
Teiniperhe, kaksi lasta	20	21	91	33	165
Teiniperhe, kolme lasta	25	25	124	45	219

Vapaa-ajan ja harrastusten viitebudjetti on edelleen pieni (ks. Lehtinen & Aalto 2018). Kausi- ja jäsenmaksujen lisäksi rahaa kuluu varusteisiin, joita lapsiperheissä kasvaville lapsille pitää uusia usein. Vapaa-aikaan sisältyy matkoja muualla asuvien sukulaisten ja ystävien luo, lapsille mahdollisuus yhteen huvipuistokäyntiin sekä rahaa joulu- ja syntymäpäivälahjoihin.

3.7 LIIKKUMINEN

Liikkumisen viitebudjettiin sisältyvät joukkoliikenteen matkalippu, polkupyörä ja sen varusteet ja huolto sekä kahden huoltajan lapsiperheille auto (taulukko 12). Viitebudjettiin laskettiin autosta aiheutuvat kustannukset toiselle aikuiselle ja toiselle aikuiselle joukkoliikenteen matkalipun hinta. Liikkumisen kustannukset ovat kasvaneet verrattuna vuoteen 2018 noin 2-17 €/kk (taulukko 12; liite 1 ja 2).

Taulukko 12. Liikkumisen kustannukset viitebudjetissa kotitalouksille vuonna 2021, €/kk.

	Julkinen liikenne, €/kk	Polkupyörä, huolto ja varusteet, €/kk	Auton käyttö €/kk	Yhteensä, €/kk
Yksin asuva, alle 45 v	57	8	0	65
Yksin asuva, yli 65 v	46	8	0	54
Pari, yli 50v työssä	113	17	0	130
Pari, nainen yli 50v työssä, mies yli 65 v eläkkeellä	101	17	0	118
Pari, yli 65 v eläkkeellä	90	17	0	107
YH-perhe, yksi leikki-ikäinen	57	15	0	72
YH-perhe, kaksi lasta	113	26	0	139
Pikkulapsiperhe, kaksi lasta	57	27	462	546
Lapsiperhe, kaksi lasta	85	32	462	579
Teiniperhe, kaksi lasta	113	34	462	609
Teiniperhe, kolme lasta	141	43	462	646

Liikkumisen kustannukset korotettiin yhdenmukaisesti kuluttajahintaindeksillä. Vuonna 2021 pääkaupunkiseudun sisäisen liikenteen matkalipun hinta on viitebudjetissa päivitettyä matkalipun hintaa korkeampi. Pääkaupunkiseudulla uudistettiin matkustusvyöhykkeitä vuonna 2019, jonka yhteydessä alueen sisäiset matkalippujen hinnat nousivat ja matkustusalue laajeni (HSL 2018). Myös vuonna 2020 lippujen hintoja korotettiin, minkä jälkeen alueen sisäisen matkalipun hinta on 62,70 € (HSL 2020). Viitebudjetissa päivitetty matkalipun hinta on 57 €.

Liikennekustannukset ovat viitebudjetissa erillisinä erinä. Niitä voi muokata omaan tilanteeseensa sopivilla liikennekuluilla ja lisätä ne muiden hyödykeryhmien kustannuksiin.

3.8 ASUMINEN

Asuminen on viitebudjetissa myös erillisenä eränä. Asumisen kustannuksia on laskettu neljälle eri alueelle Suomessa, jotta alueellisia eroja voidaan ottaa huomioon edes keskimääräisinä. Asumiskulut laskettiin vuokra-asumisen kustannusten mukaan, missä käytettiin yksiöiden, kaksioiden, kolmioiden ja neliöiden (4 huonetta ja keittiö) keskikokoihin perustuvia keskimääräisiä neliövuokria. Näin pyrittiin pääsemään lähelle keskimääräisiä alueellisia asumiskustannuksia. (Lehtinen & Aalto 2018.) Kuukausivuokrat eri asuntotyypeille (taulukko 13) laskettiin vuonna 2018 alueellisten asuntotyyppittäisten keskineliövuokrien pohjalta vapaarahoitteisille vuokra-asunnoille (SVT 2017). Asumisen kustannukset viitebudjetissa nousivat Helsingissä ja pääkaupunkiseudulla 33-68 €/k ja pääkaupunkiseudun ulkopuolella 22-54 €/kk riippuen kotitaloudesta vuonna 2021 (taulukko 1; liite 1 ja 2).

Taulukko 13. Kuukausivuokrat alueellisten vapaarahoitteisten vuokra-asuntojen keskivuokrien ja keskikokojen perusteella asuntotyyppittäin vuonna 2021, €/kk.

Alue	Yksiö, €/kk	Kaksio, €/kk	Kolmio, €/kk	Neliö, €/kk
Helsinki	772	964	1230	1558
Pääkaupunkiseutu (PKS)	767	937	1179	1491
Yli 100 000 asukasta	621	757	975	1234
Muu Suomi (koko maa - PKS)	509	632	773	995
Koko maa, vuokra-asunnot	597	716	895	1156

Eri alueilla yhden henkilön viitebudjettitalouksista alle 45-vuotiaat asuvat yksiössä (32 m²) ja yli 65-vuotiaat sekä yhden lapsen yksinhuoltajatalous kaksiossa (51 m²). Parit, kahden teinin ja yhden huoltajan perhe sekä pikkulapsiperhe asuvat kolmiossa (73 m²) ja muut 4–5 henkilön lapsiperheet asuvat neljän huoneen ja keittiön asunnossa (92 m²) (SVT 2017; SVT 2018b; Lehtinen & Aalto 2018). Asumiseen kuuluvat myös energiakustannukset, jotka muodostuvat energian kulutuksen mukaisesta sähkön hinnasta, energian siirtomaksusta sekä kotivakuutuksesta.

4 VIITEBUDJETIT 2021

Taulukoissa 14 ja 15 ovat yhteenvedot eri kotitalouksien viitebudjeteista, jotka päätettiin maaliskuun 2021 hintatasolle hyödykeryhmäkohtaisella kuluttajahintaindeksillä (taulukko 1).

Taulukko 14. Viitebudjetit yksin asuville ja pareille vuonna 2021, €/kk/kotitalous.

Esimerkkitaloudet Hyödykeryhmät, €/kk	Yksin asuva M alle 45 v	Yksin asuva N alle 45 v	Yksin asuva M yli 65 v	Yksin asuva N yli 65 v	Pari, 50v+ työssä	Pari, työssä & eläkk.	Pari, yli 65v eläkkeellä
Ruoka	305	270	212	185	574	475	397
Tietoliikenne ja viihde- elektroniikka	64	64	64	64	93	93	93
Kodinkoneet, huonekalut ja muut kestopöydäkkeet	37	37	38	38	49	49	49
Kodin lyhytkestoiset tarvikkeet	7	7	8	8	11	11	11
Vaatteet, kengät, laukut yms.	48	61	43	50	108	103	92
Henkilökohtainen hygienia	28	35	24	31	56	54	54
Terveystienhoidon tarvikkeet, lääkkeet, lääkärikäynnit	24	34	45	45	56	72	88
Vapaa-aika ja harrastukset	47	47	50	50	89	88	89
Sähkö ja vakuutukset	35	35	38	38	55	55	55
Yhteensä, ilman ruokaa,liikkumista ja vuokraa	292	321	311	324	517	524	530
Yhteensä, ilman liikkumista ja vuokraa	596	592	523	510	1091	999	927
Liikkuminen	65	65	54	54	130	118	107
Polkupyörä ja varusteet ym.	8	8	8	8	17	17	17
Auto	0	0	0	0	0	0	0
Alueen sisäinen julkinen liikenne	57	57	45	45	113	102	90
Seutulippu (käsittäen myös naapurikuntia)	109	109	0	0	218	154	0
Asuminen (vuokra)							
Helsinki	772	772	964	964	1230	1230	1230
Pääkaupunkiseutu (PKS)	767	767	937	937	1179	1179	1179
Yli 100 000 asukasta	621	621	757	757	975	975	975
Muu Suomi (koko maa - PKS)	509	509	632	632	773	773	773
Koko maa, vuokra-as.	597	597	716	716	895	895	895
Yhteensä (alueen sisäinen joukkoliikenne)							
Helsinki	1433	1429	1541	1527	2450	2347	2264
Pääkaupunkiseutu	1428	1424	1514	1500	2400	2296	2213
Yli 100 000 asukasta	1282	1278	1334	1321	2195	2092	2009
Muu Suomi	1170	1166	1209	1196	1994	1891	1808
Koko maa keskim.	1258	1254	1292	1279	2116	2013	1930

Luvut pyöristetty lähimpään kokonaislukuun

Taulukko 15. Viitebudjetit lapsiperheille vuonna 2021, €/kk/kotitalous.

Esimerkkitaloudet Hyödykeryhmät, €/kk	YH-perhe, yksi leikki- ikäinen	YH-perhe, kaksi teini- ikäistä	Pikkulapsi- perhe, kaksi lasta	Lapsiperhe, kaksi lasta	Teiniperhe, kaksi lasta	Teini-perhe, kolme lasta
Ruoka	353	641	736	794	976	1155
Tietoliikenne ja viihde- elektroniikka	64	102	93	108	139	154
Kodinkoneet, huonekalut ja muut kestohyödykkeet	47	61	65	67	68	76
Kodin lyhytkestoiset tarvikkeet	11	15	17	18	19	21
Vaatteet, kengät, laukut yms.	124	200	242	243	246	314
Henkilökohtainen hygienia	43	70	75	75	99	109
Tervydenhoidon tarvikkeet, lääkkeet, lääkärikäynnit	36	43	63	63	71	75
Vapaa-aika ja harrastukset	58	175	94	129	165	219
Sähkö ja vakuutukset	48	58	58	113	113	122
Yhteensä, ilman ruokaa, liikkumista ja vuokraa	432	723	707	816	919	1089
Yhteensä, ilman liikkumista ja vuokraa	785	1365	1442	1609	1895	2244
Liikkuminen	72	139	546	579	609	646
Polkupyörä ja varusteet ym.	15	26	27	32	34	43
Auto	0	0	462	462	462	462
Alueen sisäinen julkinen liikenne	57	113	57	85	113	141
Seutulippu (käsittäen myös naapurikuntia)	109	218	109	163	218	272
Asuminen (vuokra)						
Helsinki	964	1230	1230	1558	1558	1558
Pääkaupunkiseutu (PKS)	937	1179	1179	1491	1491	1491
Yli 100 000 asukasta	757	975	975	1234	1234	1234
Muu Suomi (koko maa - PKS)	632	773	773	995	995	995
Koko maa, vuokra-as.	716	895	895	1156	1156	1156
Yhteensä (alueen sisäinen joukkoliikenne)						
Helsinki	1821	2733	3218	3746	4063	4448
Pääkaupunkiseutu	1794	2682	3168	3679	3995	4381
Yli 100 000 asukasta	1614	2478	2963	3422	3739	4124
Muu Suomi	1490	2277	2762	3183	3500	3885
Koko maa keskim.	1573	2399	2884	3345	3661	4046

Luvut pyöristetty lähimpään kokonaislukuun

4.1 ERI-IKÄISTEN LASTEN KUSTANNUKSET

Taulukossa 14 on viitebudjettien lapsiperheiden lasten kustannuksia eri hyödykeryhmissä. Mukaan on otettu vain kohtuullisen selkeät kulut lasta kohden viitebudjettien pohjalta ikäryhmittäin 2–17-vuotiaille sekä kouluikäisillä erikseen tytöille ja pojille (Lehtinen & Aalto 2018). Hyödykeryhmät ovat ruoka, vaatetus, tietoliikenne, liikkuminen, hygienia, terveys, harrastukset ja vapaa-aika sekä henkilökohtaiset huonekalut ja muu kodin irtain. Lasten kustannukset nousivat 5-10 €/kk, mikä johtuu pääosin ruokakustannusten kasvusta (taulukko 14).

Taulukko 16. Eri-ikäisten lasten kustannukset, €/kk/lapsi.

Hyödykeryhmä/ ikä ja sukupuoli	2 - 6 v.	7 - 12 v. tytöt	7 - 12 v. pojat	13 - 17 v. tytöt	13 - 17 v. pojat
Ruoka	110	190	217	229	266
Vaatteet, kengät ja laukut yms.	63	69	69	66	71
Tietoliikenne	0	70	70	78	78
Liikkuminen	10	37	37	37	37
Hygienia yms.	10	10	10	22	17
Terveys	7	8	8	8	8
Harrastukset, vapaa-aika	14	54	54	54	54
Henkilökohtaiset huonekalut, ym. kodin irtain	8	9	9	9	9
Yhteensä, €/kk	222	447	472	503	540

Viitebudjettilaskelmissa ei ole huomioitu, miten useamman lapsen taloudessa vanhemman sisaruksen tavaroista osa voidaan hyödyntää nuoremmalla. Tavaroiden perimiseen vaikuttaa merkittävästi lasten sukupuoli ja ikäero. Myöskään käytettyinä hankittuja lasten vaatteita, kenkiä tai harrastusvälineitä ei ole huomioitu viitebudjetissa.

5 YHTEENVETO

Vuoden 2018 kohtuullisen minimin viitebudjetit päivitettiin hyödykeryhmäkohtaisella kuluttajahintaindeksillä vuoden 2021 maaliskuun hintatasoon. Viitebudjettien kokonaiskustannukset ovat kasvaneet kaikilla esimerkkikotitalouksilla verrattuna vuoden 2018 viitebudjetteihin. Helsingissä ja pääkaupunkiseudulla pienin euromääräinen kustannusten muutos on 40-42 €/kk ja pääkaupunkiseudun ulkopuolella 27-32 €/kk yksin asuvan yli 65-vuotiaan naisen taloudessa (taulukko 14) verrattuna vuoteen 2018 (liite 1). Suurin muutos on kolmen lapsen teinilapsiperheessä, jossa muutos on 134-137 €/kk (taulukko 15; liite 2) Helsingissä ja pääkaupunkiseudulla ja pääkaupunkiseudun ulkopuolella 112-123 €/kk.

Muutokset johtuvat ruoan, asumisen ja lapsiperheissä auton käytön kallistumisesta, kuten kuluttajahintaindeksistä huomataan. Muissa hyödykeryhmissä kustannukset ovat muuttuneet euromääräisesti vähän, jos lainkaan, kuten kodin laitteiden ja tarvikkeiden kustannukset. Tietoliikennemenot laskivat 1-3 €/kk kotitaloustyypistä riippuen vuonna 2021 vuoden 2018 viitebudjettiin verrattuna.

Viitebudjetit on laadittu kohtuullisen minimin kulutustasolle. Viitebudjettien kulutustaso on niukka, jos sitä verrataan keskimääräiseen kulutukseen. Viitebudjettien kulutustason on ollut tarkoitus olla hieman korkeampi kuin mitä on pienituloisuusraja Suomessa. Pienituloisuusraja oli vuonna 2019 yhden hengen taloudessa 1 280 €/kk (SVT 2020) ja keskimääräinen kulutus vuonna 2016 yhden hengen kotitaloudessa 1 950 €/kk (SVT 2018). Viitebudjettien kulutusmenojen kattamiseen tarvitaan Helsingissä ja pääkaupunkiseudulla yhden hengen taloudessa yli 1 400, ja näiden alueiden ulkopuolella yli 1280 €/kk ja muualla Suomessa 1 170 €/kk (taulukko 15). Helsingin, pääkaupunkiseudun ja yli 100 000 asukkaan kunnissa viitebudjetit ylittävät pienituloisuusrajan, mutta muualla Suomessa alittavat sen. Kulutustaso on niukka vapaa-ajan, terveyden ja henkilökohtaisen hygienian budjeteissa sekä auto puuttuu talouksilta, joissa ei ole lapsia.

Viitebudjettien kehittäminen on näin laadinnan alkuvaiheissa jatkuvaa päivitysten ohella. Tulevaisuudessa on pohdittava, laaditaanko viitebudjetit kotitalouksille vai henkilöille. Esimerkkeinä olevia kotitalouksia tarvitaan lisää, jotta erilaisia elämäntilanteita, kotitalouksien kokoonpanoja ja eri-ikäisten lasten kustannuksia voidaan laskea nykyistä paremmin. Edelleen, kestävä kehitys on huomioitava seuraavissa viitebudjeteissa nykyistä vahvemmin. Tarvitaan myös vaihtoehtoisia laskelmia hyödykkeistä ja niiden hintatasoista, kuten erilaisista ruokavaliosta ja asuminen kustannuksista.

LÄHTEET

- Aalto, K. (2014). Kuluttajien halukkuus ja toimintatavat tekstiilien kierrätyksessä. Tutkimuksia ja selvityksiä 12/2014. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus. Saatavilla: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/153031> Luettu 30.8.2018.
- Consumption Research Norway (SIFO) (2021). SIFOs Reference Budget for Consumer Expenditures 2021. [viitattu: 3.6.2021]. Saatavilla: https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/2754935/Reference%20Budget%202021_ENG.pdf?sequence=2&isAllowed=y Luettu 3.5.2021.
- Davis, A., Hirsch, D. & Smith, N. (2010). A minimum income standard for the UK in 2010. Saatavilla: http://www.jrf.org.uk/sites/files/jrf/MIS-2010-report_o.pdf. Luettu 3.5.2021.
- Goedemé, T. (2020). The steep and winding road to comparable reference budgets in Europe. In C. Deeming (Ed.), *Minimum Income Standards and Reference Budgets: International and Comparative Policy Perspectives* (pp. 241-254). Bristol University Press. DOI: <https://doi.org/10.46692/9781447352976.020>
- HSL Helsingin seudun liikenne (2020). Lippujen hintoihin maltillisia korotuksia, vuosilipun ja senioreiden kausilipun hinnat laskevat merkittävästi. 27.10.2020. Saatavilla: <https://www.hsl.fi/hsl/uutiset/uutinen/2020/10/lippujen-hintoihin-maltillisia-korotuksia-vuosilipun-ja-senioreiden-kausilipun-hinnat-laskevat-merkittavasti>. Luettu 3.6.2021.
- HSL Helsingin seudun liikenne (2018). HSL uudistaa liput ja vyöhykkeet vuoden 2019 alussa. 05.06.2018. Saatavilla: <https://www.hsl.fi/hsl/uutiset/uutinen/2018/06/hsl-uudistaa-liput-ja-vyohykkeet-vuoden-2019-alussa>. Luettu 3.6.2021.
- Konsumetverket (2021). Koll på pengarna 2021. Tips och råd om din ekonom. Saatavilla: <https://www.konsumentverket.se/globalassets/publikationer/privatekonomi/koll-pa-pengarna-2021-konsumentverket.pdf>. Luettu 3.6.2021.
- Konsumetverket (2013). Konsumentverkets beräkningar av referensvärden– för några av hushållens vanligaste utgiftsområden. Konsumentverket, Rapport 2013:4. Saatavilla: <https://www.konsumentverket.se/globalassets/publikationer/privatekonomi/rapport-2013-4-berakningar-av-referensvarden-konsumentverket.pdf>. Luettu 3.5.2021.
- Lehtinen, A-R. (2020). Kuluttajat arvioimassa kulutuksen kohtuullisuutta. Tulevaisuuden tutkimuksen seura, Futura 3: 41-49.
- Lehtinen, A-R. & Aalto, K. (2020). Reference Budgets as Tools for Everyday Life, Evaluation and Policy Making in Finland. In C. Deeming (Ed.), *Minimum Income Standards and Reference Budgets: International and Comparative Policy Perspectives* (pp. 109-122). Bristol University Press. DOI: <https://doi.org/10.46692/9781447352976.010>

- Lehtinen, A-R. & Aalto, K. (2018). Mitä eläminen maksaa? Kohtuullisen minimin viitebudjettien päivitys vuodelle 2018, Helsingin yliopisto, Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 101. Saatavilla: <http://hdl.handle.net/10138/261735>. Luettu 10.5.2021.
- Lehtinen, A-R. & Aalto, K. (2014). Viitebudjettien päivitys vuodelle 2013. Mitä eläminen maksaa? Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, tutkimuksia ja selvityksiä 3/2014. Saatavilla: <http://hdl.handle.net/10138/152407> Luettu 10.5.2021.
- Lehtinen, A-R., Varjonen, J., Raijas A., Aalto, K. & Pakoma R. (2010). Mitä eläminen maksaa? Kohtuullisen minimin viitebudjetit. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, julkaisuja, 4/2010. Saatavilla: <http://hdl.handle.net/10138/152360> Luettu 3.5.2021.
- Mahon, B. & Thornton, R. (2020). Minimum Essential Standards of Living Research in Ireland. In C. Deeming (Ed.), *Minimum Income Standards and Reference Budgets: International and Comparative Policy Perspectives* (pp. 39-54). Bristol University Press. DOI: <https://doi.org/10.46692/9781447352976.005>
- Padley, M. & Davis, A. (2020). Applying the Minimum Income Standard in Diverse National Contexts. In C. Deeming (Ed.), *Minimum Income Standards and Reference Budgets: International and Comparative Policy Perspectives* (pp. 241-254). Bristol University Press. DOI: <https://doi.org/10.46692/9781447352976.019>
- SVT Suomen virallinen tilasto (2021). Kuluttajahintaindeksi [verkkojulkaisu]. maaliskuu 2021, Liitetaulukko 1. Kuluttajahintaindeksi 2015=100 hyödykeryhmittäin. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavilla: http://www.stat.fi/til/khi/2021/03/khi_2021_03_2021-04-14_tau_001_fi.html. Luettu 18.5.2021.
- SVT Suomen virallinen tilasto (2020). Tulonjakotilasto [verkkojulkaisu]. Väestöryhmittäiset tuloerot 2019. Helsinki: Tilastokeskus Saatavilla: http://www.stat.fi/til/tjt/2019/03/tjt_2019_03_2020-12-18_tie_001_fi.html. Luettu 5.5.2021.
- SVT Suomen virallinen tilasto (2018b). Asuntojen vuokrat [verkkojulkaisu]. 2. vuosineljännes 2018. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavilla: http://www.stat.fi/til/asvu/2018/02/asvu_2018_02_2018-08-02_tie_001_fi.html. Luettu 16.6.2021.
- SVT Suomen virallinen tilasto (2018a). Kotitalouksien kulutus [verkkojulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavilla: <http://www.stat.fi/til/ktutk/tau.html>. Luettu 5.5.2021.
- SVT Suomen virallinen tilasto (2017). Asuntokunnat ja asuinolot 2016. (1.10 2017) Saatavilla: https://www.stat.fi/til/asas/2016/01/asas_2016_01_2017-10-11_kat_002_fi.html. Luettu 2.8.2018.
- Warnaar, M. & Luten, A. (2009). Handbook of Reference Budgets. On the design, construction and application of reference budgets. Alankomaat: Nibud.

LIITTEET

Liite 1 Viitebudjetit yksin asuville ja pareille vuonna 2018, €/kk/kotitalous.

Esimerkkitaloudet Hyödykeryhmät, e/kk	Yksin asuva M alle 45 v	Yksin asuva N alle 45 v	Yksin asuva M yli 65 v	Yksin asuva N yli 65 v	Pari, 50v+ työssä	Pari, työssä & eläkk.	Pari, yli 65v eläkkeellä
Ruoka	294	261	205	179	554	458	383
Tietoliikenne ja viihde- elektroniikka	65	65	65	65	95	95	95
Kodinkoneet, huonekalut ja muut kestopöydäkkeet	37	37	38	38	49	49	49
Kodin lyhytkestoiset tarvikkeet	7	7	8	8	11	11	11
Vaatteet, kengät, laukut yms.	47	59	42	49	106	101	90
Henkilökohtainen hygienia	28	34	24	31	55	53	52
Terveystieteiden tarvikkeet, lääkkeet, lääkärikäynnit	23	32	43	43	53	68	83
Vapaa-aika ja harrastukset	48	48	50	50	90	88	89
Sähkö ja vakuutukset	34	34	36	36	53	53	53
Yhteensä, ilman ruokaa,liikkumista ja vuokraa	289	318	307	320	510	517	523
Yhteensä, ilman liikkumista ja vuokraa	583	579	512	499	1064	975	906
Liikkuminen							
Polkupyörä ja varusteet ym.	8	8	8	8	16	16	16
Auto	0	0	0	0	0	0	0
Alueen sisäinen julkinen liikenne	55	55	44	44	110	99	88
Seutulippu (käsittäen myös naapurikuntia)	106	106	-	-	212	150	-
Asuminen (vuokra)	yksiö (n. 32 m2)		kaksio (n. 51 m2)		kolmio (n. 73 m2)		
Helsinki	738	738	922	922	1176	1176	1176
Pääkaupunkiseutu (PKS)	733	733	896	896	1128	1128	1128
Yli 100 000 asukasta	594	594	724	724	932	932	932
Muu Suomi (koko maa - PKS)	487	487	605	605	740	740	740
Koko maa, vuokra-as.	571	571	684	684	856	856	856
Yhteensä (alueen sisäinen joukkoliikenne)							
Helsinki	1384	1380	1486	1473	2366	2266	2186
Pääkaupunkiseutu	1379	1375	1460	1447	2318	2218	2137
Yli 100 000 asukasta	1240	1235	1288	1275	2123	2023	1942
Muu Suomi	1133	1129	1169	1156	1930	1830	1749
Koko maa keskim.	1217	1213	1248	1236	2046	1947	1866

Liite 2 Viitebudjetit lapsiperheille vuonna 2018, €/kk/kotitalous.

Esimerkkitaloudet Hyödykeryhmät, e/kk	YH-perhe, yksi leikki- ikäinen	YH-perhe, kaksi teini- ikäistä	Pikkulapsi- perhe, kaksi lasta	Lapsiperhe, kaksi lasta	Teiniperhe, kaksi lasta	Teini-perhe, kolme lasta
Ruoka	341	619	710	766	942	1115
Tietoliikenne ja viihde- elektroniikka	65	104	95	110	142	157
Kodinkoneet, huonekalut ja muut kestohyödykkeet	47	61	65	67	68	76
Kodin lyhytkestoiset tarvikkeet	11	15	17	18	19	21
Vaatteet, kengät, laukut yms.	121	196	237	238	241	307
Henkilökohtainen hygieniä	42	68	73	73	97	106
Tervydenhoidon tarvikkeet, lääkkeet, lääkärikäynnit	35	43	62	62	70	74
Vapaa-aika ja harrastukset	58	176	95	130	166	220
Sähkö ja vakuutukset	46	55	55	108	108	116
Yhteensä, ilman ruokaa, liikkumista ja vuokraa	426	717	699	806	910	1078
Yhteensä, ilman liikkumista ja vuokraa	767	1336	1409	1572	1852	2193
Liikkuminen						
Polkupyörä ja varusteet ym.	15	25	27	31	33	41
Auto	0	0	450	450	450	450
Alueen sisäinen julkinen liikenne	55	110	55	83	110	138
Seutulippu (käsittäen myös naapurikuntia)	106	212	106	159	212	265
Asuminen (vuokra)	kaksio	kolmio (n. 73 m2)			4h+k (n. 92 m2)	
Helsinki	922	1176	1176	1490	1490	1490
Pääkaupunkiseutu (PKS)	896	1128	1128	1426	1426	1426
Yli 100 000 asukasta	724	932	932	1180	1180	1180
Muu Suomi (koko maa - PKS)	605	740	740	952	952	952
Koko maa, vuokra-as.	684	856	856	1106	1106	1106
Yhteensä (alueen sisäinen joukkoliikenne)						
Helsinki	1759	2647	3116	3625	3934	4312
Pääkaupunkiseutu	1733	2599	3068	3561	3870	4247
Yli 100 000 asukasta	1561	2404	2873	3316	3625	4002
Muu Suomi	1442	2211	2680	3087	3396	3773
Koko maa keskim.	1521	2327	2796	3241	3550	3927

[illegible]

Kodin lyhytkestoiset tarvikkeet	Pakkaus- koko	Yksin asuva M alle 45v	Yksin asuva M yli 65v	Yksin asuva N yli 65v	Yksin asuva N yli 65v	Parl, 50v+ työssä	Parl, N 50v+ työssä, M 65v+ eläkk.	Parl, 65 v+ eläk- keellä	YH- perhe (t3v)	YH- perhe (p10v, t13v)	Pikkulapsi- perhe (p2v, t6v)	Lapsi- perhe (p4v, t10v)	Teini- perhe (t14v, p16v)	Teini- perhe (p10v, p15v, t17v)
Paperi-, pakkaus-, ym.		Tarve: kpl tai r/l/v												
Pöytäpyyhe	15	5	5	5	5	5	5	5	5	7	7	7	7	7
Lautasliina	20	20	40	40	40	40	40	40	40	40	60	60	60	60
Talouspaperi	(rullaa/v)	11	11	11	11	22	22	22	24	33	48	46	44	55
WC-paperi	(rullaa/v)	33	33	33	33	66	66	66	66	99	132	132	132	165
Leivinpaperi (24 arkkia/ r)	1	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Suodatinpaperi	(kpl/v)	600	900	900	900	600	700	900	600	600	600	600	650	650
Pakastepussi/muovi, 2 l	100	100	100	100	100	100	100	100	100	150	150	150	200	200
Tuorekelmu, (30 m/r)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Talousfolio, (20 m/r)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Roskapussi	(kpl/v)	50	50	50	50	50	50	50	50	60	60	60	60	60
Imurin pölypussi	(kpl/v)	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6
Teippi	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	3	3	3	4	4
Yleisliima	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1
Paperiliimaupukko	1	0	0	0	0	0	0	0	0,5	1	1	1	1	1
Lamppu, valaistus	kpl (kesto 3v)	6	7	7	7	8	8	8	8	10	10	12	13	15
Kynttilä	(kpl/v)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Lämpökynntilä	(kpl/v)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Paristot (9V)	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
Paristot (AA)	12	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	14	16	18
Paristot (AAA)	12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Kontaktimuovi, 50*0,4 m	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0,5	1	1,5

		Yksin asuva M alle 45v	Yksin asuva N alle 45v	Yksin asuva M yli 65v	Yksin asuva N yli 65v	Pari, 50v+ työssä	Pari, 65 v+ eläkkeellä	YH-perhe (t3v)	YH-perhe (p10v, t13v)	Pikkulapsi-perhe (p2v, t6v)	Lapsi-perhe (p4v, t10v)	Teini-perhe (t14v, p16v)	Teini-perhe (p10v, p15v, t17v)
Pesu- ja siivousaineet	Pakkaus-koko	Tarve: pakkauksia/v	Yksin asuva M alle 45v	Yksin asuva N alle 45v	Yksin asuva M yli 65v	Yksin asuva N yli 65v	Pari, 50v+ työssä	Pari, 65 v+ eläkkeellä	YH-perhe (t3v)	YH-perhe (p10v, t13v)	Pikkulapsi-perhe (p2v, t6v)	Lapsi-perhe (p4v, t10v)	Teini-perhe (t14v, p16v)
Asiainpesuaine	1000 ml	2	2	2,5	2,5	2,5	2	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5
Konetiskitabletti (all in one)	50 pesua/pak	0	0	0	0	0	2,1	2,6	2,6	3,1	3,1	3,1	3,6
Pyykinpesuaine	19 pesua/pak	4	4	4	4	4	8	8	8	15	15	15	16
Yleispuhdistusaine	0,75 l/pullo	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	2	2	2	2
WC-pesuaine	750 ml/plo	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1
Kenkävoide/ kosteusuoja	750 ml/plo	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	1	1	1	1
Vapaa-aika ja harrastukset	Kpl /arvo/v												
Paperientäö/muistilaput	kpl	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2
Viivotin 30 cm	kpl	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Kuulakärkikynä	kpl	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	4
Lyijykynä	kpl	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	5
Pyyhekumi	kpl/5 v	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Seinäkalenteri	kpl	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Postimerkit, kortit	kpl	10	10	20	20	20	20	30	12	20	20	20	20
Kirjekuoret	kpl	5	5	5	5	5	5	5	5	8	8	8	8
Kopiot	kpl	5	5	5	5	5	8	8	5	10	10	10	10
Lahjat (joulu, syntymäp., sukul.)	(euroa/v)	100	100	100	100	100	150	150	180	310	310	310	440
Kotimaan lomamatka	(euroa/v)	120	120	120	120	120	240	240	120	260	80	90	110
Vierailut (matkat)	30 e/kpl	3	3	3	3	3	5,4	4,8	3	6,6	0	0	0
Huvipuistokäynti (lapsiperheet)	(euroa/v)	0	0	0	0	0	0	0	41	101	102	102	162

Vapaa-alka ja harrastukset, jatkuu	Arvo	Yksin asuva M alle 45v	Yksin asuva N alle 45v	Yksin asuva M yli 65v	Yksin asuva N yli 65v	Pari, 50v+ työssä	Pari, N 50v+ työssä, M 65v+ eläkk.	Pari, 65 v+ eläkkeellä	YH-perhe (t3v)	YH-perhe (p10v, t13v)	Pikkulapsi-perhe (p2v, t6v)	Lapsi-perhe (p4v, t10v)	Teini-perhe (t14v, p16v)	Teini-perhe (p10v, t17v, p15v, t17v)
Koulun/päiväkodin retket	10 e/kpl	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	2	2	3
Harrastusväline/-varuste	120 e/2v	1	1	1	1	2	2	2	1	3	4	4	4	5
Lasten harrastus (7v+)	(400 e/v)	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	2	3
Jäsenmaksut/harrastus, aikuiset	(100 e/v)	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2
Kulttuuriharrastus, aikuiset	(50 e/v)	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2
Henkilökohtainen hygienia	Pakkaus-koko													
Käsisaippua, nestem.	500 ml	2	2	2	2	3	3	4	3	5	6	6	6	7
Suihkusaippua	500 ml	4,5	4,5	4,5	7	7	7	7	4	8	8	8	9	10
Hammasharja	kpl	3	3	3	6	6	6	6	6	9	12	12	12	15
Hammasstahna	75 ml	3	3	3	6	6	6	6	6	9	12	12	12	15
Hammaslanka	50 m	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2,5	3
Perusvoide	250 g	2	2	2	4	4	4	4	3	5	6	6	6	7
Deodorantti	kpl	3	3	2	4	4	4	4	3	6	6	6	12	12
Auringonsuojavoide (30)	200 ml	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2,5	2,5
Käsivoide	100 ml	2	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4
Ihohoitokosmetiikka														
Voide kasvoille	100 ml	0	2	0	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3
Kasvojen puhdistusaine	200 ml	0	2	0	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3
Kasvovesi	200 ml	0	2	0	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3
Huulirasva	kpl	2	2	2	3	3	3	3	2	4	4	4	5	5
After shave -voide	100 ml	2	0	1	1	1	1	1	0	0	2	2	3	3

Värikosmetiikka	Yksin asuva M alle 45v	Yksin asuva N alle 45v	Yksin asuva M yli 65v	Yksin asuva N yli 65v	Pari, 50v+ työssä	Pari, N 50v+ työssä, M 65v+ eläkk.	Pari, 65 v+ eläkkeellä	YH-perhe (t3v)	YH-perhe (p10v, t13v)	Pikkulapsi-perhe (p2v, t6v)	Lapsi-perhe (p4v, t10v)	Teini-perhe (t14v, p16v)	Teini-perhe (p10v, p15v, t17v)
Ripsiväri	0	2	0	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2
Luomiväri	0	1	0	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2
Huulipuna	0	2	0	1	2	2	1	2	2	2	2	3	3
Meikkivoide	0	2	0	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2,5
Puuteri	0	2	0	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2
Hiustenhoito													
Shampoo	3	3	3	3	6	6	6	4	8	8	9	10	12
Hiustenhoitoaine	2	2	2	2	3	3	3	2	4	4	5	7	8
Hiusten muotoilutuote	2	2	0	2	2	2	1	1	3	2	2,5	4	4
Hiusten leikkaus, aikuinen	6	5	5	5	11	10	10	5	9	11	11	19	19
Hiusten leikkaus, lapsi	0	0	0	0	0	0	0	2	4	5	6	0	3
Hygieniatarvikkeet; kerta	tarve pakkauksina/v												
Paperinenäiliina,	4	4	4	4	7	7	7	4	10	12	12	12	14
Terveysvide, tamponi tms.	0	6	0	6	3	3	3	6	12	6	6	12	12
Pikkuhousunsuoja	0	3	0	0	3	3	3	3	6	3	3	6	6
Pumpulipuikko	1,5	1,5	1,5	1,5	3	3	3	3	4	5	5	6	7
Vanulaput (pumpuli)	1	2	1	1	2	2	2	1,5	3	3	3	4	4
Kynsiviila	0,2	0,25	0,2	0,25	0,3	0,3	0,3	0,25	0,5	0,5	0,5	1	1
Ladyshave	0	0,5	0	0,25	0,25	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5

Liite 3 Hyödykeluettelo 12/15

Hygieniatarvikkeet; kesto	Käyttö-aika, v	Yksin asuva M alle 45v	Yksin asuva N alle 45v	Yksin asuva M yli 65v	Yksin asuva N yli 65v	Pari, 50v+ työssä	Pari, N 50v+ työssä, M 65v+ eläkk.	Pari, 65 v+ eläkkeellä	YH-perhe (t3v)	YH-perhe (p10v, t13v)	Pikkulapsi-perhe (p2v, t6v)	Lapsi-perhe (p4v, t10v)	Teini-perhe (t14v, p16v)	Teini-perhe (p10v, p15v, t17v)
Hiusharja	5	1	1	1	1	2	2	2	2	3	4	4	4	5
Kampa	15	2	2	2	2	4	4	4	3	6	6	8	8	10
Toilettipussi	10	1	1	1	1	2	2	2	1	3	2	3	4	5
Kynsisakset	10	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Kynsiharja	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Pesusieni/-harja	5	1	1	1	1	2	2	2	2	3	4	4	4	5
Hlusten kuivain	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Parkkone	5	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	2	2
Jalkaraspi (hiekkapaperi)	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Peili, pieni	15	1	1	1	1	2	2	2	1	4	2	3	4	5
Lääkkeet, tarvikkeet	Pakkaus koko													
Särkylääke (400 mg)	10 kpl	5	5	7	7	7	8	9	5	9	9	9	11	12
D-vitamiini (10 mikrog)	120 kpl	3	3	6	6	6	6	12	6	9	12	12	12	15
Muu lääke, esim antihistamiini	28 kpl	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Desinfointiaine	100 ml	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	2	3	3	3	3
Laastari	22 kpl	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	2	3	3	3	3
Kondomit	10 kpl	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Enkäisy (pillerit),	(e/v)	0	108	0	0	0	0	0	108	108	108	108	108	108
Reseptilääkkeet,	(e/v)	14	34	206	201	165	299	407	39	44	58	58	58	63
	Käyttöikä v													
Kuumemittari	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Silmälasit	3	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	3	3
Aurinkolasit	5	1	1	1	1	2	2	2	2	3	4	4	4	5

Lääkärikäynnit, ym.	Käynti- kerrat	Yksin asuva M alle 45v	Yksin asuva N alle 45v	Yksin asuva M yli 65v	Yksin asuva N yli 65v	Pari, 50v+ työssä	Pari, N 50v+ työssä, M 65v+ eläkk.	Pari, 65 v+ eläk- keellä	YH- perhe (t3v)	YH- perhe (p10v, t13v)	Pikkulapsi- perhe (p2v, t6v)	Lapsi- perhe (p4v, t10v)	Teini- perhe (t14v, p16v)	Teini- perhe (p10v, p15v, t17v)
Terveyskeskuslääkäri	kertaa/v	1	1	3	3	2	4	6	1	3	4	4	4	5
Hammaslääkäri	kertaa/v	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	1	1	1	1
Erikoislääkäri (esim. gynekologi)	kertaa/v	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2
Tapaturmavakuutus, lapset	(e/v)	0	0	0	0	0	0	0	2,5	6,4	5	5,5	6,8	9,8
Kassit, laukut, lompakot ym.	Käyttöikä, v													
Matkalaukku (-kassi)	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
Kauppakassi (kestokassi)	6	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3
Kännykkäkotelo	4	1	1	1	1	2	2	2	1	3	2	3	4	5
Urheilukassi	6	1	1	1	1	2	2	2	0	3	2	3	4	5
Reppu, aikuiset	7	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2
Koulureppu	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	2	3
Kerhoreppu	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	1	0	0
Käsilaukku, naiset	4	0	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Käsilaukku, teinit	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1
Naisten/teinien lompakko	6	0	1	0	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2
Miesten/teinien lompakko	6	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	2	2
Lasten (4-12 v) lompakko	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	0	1
Vyö, miehet/teinit	10	0	1	0	1	1	1	1	0	2	1	1	2	2
Vyö, naiset/teinit	10	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	2	2
Vyö, lapset	3	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	2	0	1

Kulkuneuvot	Käyttöikä v	Yksin asuva M alle 45v	Yksin asuva N alle 45v	Yksin asuva M yli 65v	Yksin asuva N yli 65v	Parj, 50v+ työssä M	Parj, N 50v+ työssä, M	Parj, 65 v+ eläkkeellä	YH-perhe (t3v)	YH-perhe (p10v, t13v)	Pikkulapsi-perhe (p2v, t6v)	Lapsi-perhe (p4v, t10v)	Teini-perhe (p10v, t14v, p15v, t17v)
Polkupyörä, aikuisten	10	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	4
Lasten polkupyörä/-istuin	3	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	2	0
Pyöräilykypärä, aikuisten	15	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	4
Pyöräilykypärä, lasten	3	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	2	0
Lukko (polkupyörä)	15	1	1	1	1	2	2	2	1	3	3	4	4
Polkupyörän valot	5	1	1	1	1	2	2	2	1	3	2	3	4
Polkupyörän vuosihuolto (joka 2. v)		1	1	1	1	2	2	2	1	3	2	3	4
Lastenrattaat (käytetyt)	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0
Asuminen													
Sähkö (energia+siirto, kWh)	kWh/v	1400	1400	1400	1400	2250	2250	2250	2000	2400	2400	5500	6000
Kotivakuutus	e/v	130	130	160	160	190	190	190	160	190	190	220	220

Erilliset erät, aluetain		Yksin asuva M alle 45v	Yksin asuva N alle 45v	Yksin asuva M yli 65v	Yksin asuva N yli 65v	Pari, 50v+ työssä	Pari, N 50v+ työssä, M 65v+ eläkk.	Pari, 65 v+ eläkk-keellä	YH-perhe (t3v)	YH-perhe (p10v, t13v)	Pikkulapsi-perhe (p2v, t6v)	Lapsi-perhe (p4v, t10v)	Teini-perhe (t14v, p16v)	Teini-perhe (p10v, p15v, t17v)
Julkinen liikenne														
Kaupungin sisäinen liikenne	57 e/kk	1	1	0,8	0,8	2	1,8	1,6	1	2	1	1,5	2	2,5
Seutulippu (käsitteän myös naapurikuntia)	109 e/kk	1	1	0	0	2	1	0	1	2	1	1,5	2	2,5
Auto	462 e/kk	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1
Asuminen, vuokra														
(alueellinen keskitäyttö * keskineliövuokra)														
Helsinki	e/kk	772	772	964	964	1230	1230	1230	964	1230	1230	1558	1558	1558
Pääkaupunkiseutu (PKS)	e/kk	767	767	937	937	1179	1179	1179	937	1179	1179	1491	1491	1491
Yli 100 000 asukasta	e/kk	621	621	757	757	975	975	975	757	975	975	1234	1234	1234
Muu Suomi (koko maa - PKS)	e/kk	509	509	632	632	773	773	773	632	773	773	995	995	995
Koko maa, vuokra-as. keskim.	e/kk	597	597	716	716	895	895	895	716	895	895	1156	1156	1156

Liite 4 Vaateluettelo 1/6

Naisten vaatteet ja kengät Vaatteet	Teinit, 14-17-v.		Työikäiset		Yli 65-v. eläkeläiset	
	Lukumäärä	Käyttöaika, v	Lukumäärä	Käyttöaika, v	Lukumäärä	Käyttöaika, v
Alushousut	10	3	10	3	10	3
Trikoopitkikset	2	4	2	4	2	5
Trikoopaita, pitkät hihat	2	3	2	3	2	3
Rintaliivit	3	2	3	3	3	4
Yöasu	3	3	3	4	3	5
Kylpy-/aamutakki	1	5	1	8	1	8
Niilkkasukat	5	2	5	2	5	2
Urheilusukat	3	2	3	2	3	2
Villasukat	1	3	2	4	2	4
Sukkahousut, ohuet	4	1	7	1	5	1
Legginsit/ sukkahousut, paksut	2	2	2	2	3	2
T-paita/toppi	6	3	8	5	6	5
Paitapusero, lyhythihainen	1	2	2	2	2	3
Paitapusero, pitkähihainen	1	2	2	2	2	3
Neulepusero, ohut	1	3	2	3	2	4
Neulepusero, vapaa-aika	2	3	2	3	2	4
Neuletakki	1	3	2	4	2	5
Fleece/college pusero	2	3	2	4	2	5
Collegehousut	2	2	1	3	1	6
Shortsit/caprit	2	2	2	5	1	5
Farkut	2	3	2	4	2	5
Housut, kesäk.	1	2	2	4	1	5
Hame, kesäk.	2	3	2	4	2	5
Suorat housut	0		1	4	2	5
Kesämekko/leninki	2	2	2	3	2	5
Juhlapuku	1	2	2	5	2	6
Kevytjakku	1	3	2	5	2	6
Kevät-/ syystakki	1	3	2	5	1	6
Talvitakki	2	3	2	7	2	7
Sadetakki	1	6	1	8	1	8
Ulkoilupuku	1	3	1	5	1	6
Sisäliikuntavaate	1	2	1	3	1	3
Uimapuku	1	2	1	3	1	3
Pipo/lippis	2	3	2	6	2	7
Kaulaliina/huivi	2	5	2	6	2	6
Käsine/lapanen, neule	3	2	2	3	2	3
Käsine, nahka	0	4	1	4	1	4

Liite 4 Vaateluettelo 2/6

Naisten vaatteet ja kengät Kengät	Teinit, 14-17-v.		Työikäiset		Yli 65-v. eläkeläiset	
	Lukumäärä	Käyttöaika	Lukumäärä	Käyttöaika	Lukumäärä	Käyttöaika
Kotikengat/tossut	0		0		1	10
Sandaalit	1	2	1	3	1	3
Kengät kesäkäyttöön	2	2	2	2	2	3
Kävelykengät	0		1	2	1	3
Avokkaat/juhlakengät	1	3	2	5	2	5
Talvisaappaat /-kengät	1	3	2	5	2	6
Kumisaappaat	1	6	1	8	1	8
Lenkkitossut	1	1	1	3	1	3
Kenkien pohjalliset	2	2	2	2	2	2
Irrotettavat liukuesteet	0		1	7	1	7

Liite 4 Vaateluettelo 3/6

Miesten vaatteet ja kengät Vaatteet	Teinit, 14-17-v.		Työikäiset		Yli 65-v. eläkeläiset	
	Lukumäärä	Käyttöaika, v	Lukumäärä	Käyttöaika, v	Lukumäärä	Käyttöaika, v
Alushousut	8	2	8	3	8	3
Alushousut, pitkät	2	2	2	4	2	5
Pyjama/yöasu	2	3	2	4	2	5
Kylpy-/aamutakki	0		1	7	1	7
Sukat, ohuet	6	2	10	2	10	2
Urheilusukat	4	2	3	2	3	2
Sukat, paksut	3	2	3	3	3	3
Villasukat	1	4	1	4	1	4
T-paita/pikeepaita	6	2	6	3	6	4
Miesten paita, lyhythihainen	2	2	2	3	2	4
Miesten paita, pitkähihainen	2	2	4	2	4	3
Neulepusero, ohut	0		2	3	2	3
Neulepusero, vapaa-aika	2	2	2	3	2	4
Neuletakki/huppari	3	2	2	4	2	4
Villapaita	1	2	1	5	1	6
Fleece/college pusero	3	2	2	3	2	3
Shortsit	2	3	2	4	2	4
Farkut	2	2	2	3	2	4
Collegehousut	2	2	2	3	1	3
Suorat housut	0	2	1	4	1	4
Puku	1	3	1	7	1	7
Pusakka	2	3	2	5	2	5
Talvitakki	1	2	2	5	2	7
Ulkoiluhousut	1	2	1	5	1	5
Sadetakki	1	6	1	8	1	8
Ulkoilupuku	1	2	1	5	1	6
Sisäliikuntavaate	1	2	1	3	1	3
Uimapuku/ -housut	1	2	1	4	1	4
Solmio	1	6	1	7	1	7
Lippalakki	2	2	2	4	2	4
Pipo	2	3	2	5	2	5
Kaulaliina/huivi	1	4	1	6	1	6
Käsine, neule	3	3	1	3	1	3
Käsine, nahka	0		2	4	2	4

Liite 4 Vaateluettelo 4/6

Miesten vaatteet ja kengät Kengät	Teinit, 14-17-v.		Työikäiset		Yli 65-v. eläkeläiset	
	Lukumäärä	Käyttöaika	Lukumäärä	Käyttöaika	Lukumäärä	Käyttöaika
Kotikengät/tossut	0	10	0	10	1	10
Sandaalit	1	2	1	3	1	3
Kengät kesäkäyttöön	1	2	1	3	1	3
Kävelykengät	0		1	3	1	4
Juhlakengät	1	2	1	10	1	10
Talvikengät	1	2	1	3	1	4
Kumisaappaat	1	4	1	8	1	8
Lenkkitossut	1	1	1	3	1	3
Kenkien pohjalliset	2	2	3	2	3	2
Irrotettavat liukuesteet	0		1	7	1	7

Liite 5 Ruokalistat 1/3

Ruokajuoma: rasvaton maito, iäkkäillä kevyt maito

Leipä: täysjyväruisleipä tai kauraleipä, levite 60%.

Yksin asuva alle 45, yhden ja kahden vanhemman lapsiperheet							
1.	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Aamiainen	Kaurapuuro, marjasose, maito, leipä, levite, leikkele, kasvis, kahvi/tee	Kaurapuuro ym.	Kaurapuuro ym.	Jogurtti, leipä, levite, leikkele, hedelmä, kahvi/tee	Jogurtti ym.		
Lounas	Kinkkupasta, porkkana-ananasraaste,	Broilerkasvis- risotto, porkkana-ananasraaste,	Kalakeitto, salaattipöytä, kuumennettu, kasvis	Liha- tai kasvispyörökät, perunasose, salaattipöytä, kuumennettu kasvis, puolukkasurvos	Chili con/sin carne, riisi, salaattipöytä kuumennettu kasvis,	Runsas aamiainen (puuro, leipä, kananmuna, leikkele, kasvis, kahvi/tee,	Runsas aamiainen
Välipala	Rahka, hedelmä, kahvi/tee	Jogurtti, hedelmä, kahvi/tee	Rahka, hedelmä, kahvi/tee	Jogurtti, pähkinät, kahvi/tee	Rahka, hedelmä, kahvi/tee	Kahvi/tee/mehu, pullaviipale, hedelmä	Kahvi/tee/mehu, pullaviipale, hedelmä
Illallinen	Broilerkasvis- risotto viherseksalaatti	Juuressose- keitto karjalanpiirakka, raejuusto, tomaatti	Pastavuoka, viherseksalaatti	Juuressosekeitto, karjalanpiirakka, raejuusto, tomaatti	Broilerkasvis- nuudeliwok, vihersalaatti	Pizza- aterian hintainen ruokailu kodin ulkopuolella	Paistettu lohifile, peruna, kermaviili-kastike, viherseksalaatti, marjat
Iltopala	Leipä, levite, leikkele, kasvis, marjakeitto	Rahka, marjakeitto	Jogurtti, leipä, levite, leikkele, kasvis	Leipä, leikkele, kasvis, tee tai maito	Jogurtti, leipä, levite, leikkele, kasvis	Jogurtti, hedelmä/marjat	Rahka, pähkinät, kasvis
2.	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Aamiainen	Jogurtti ym.	4 viljanpuuro, maito, marjasose, leipä, levite, leikkele, kasvis, kahvi/tee	4 viljan puuro ym.	Kaurapuuro ym.	Jogurtti ym.		
Lounas	Lohikiusaus, aurinko-salaatti	Bolognese, spagetti, aurinko-salaatti	Kasvis-sienikääryleet, peruna, puolukka-survos, salaattipöytä	Broiler-stroganoff peruna, kuumennettu kasvis, salaattipöytä	Uunikala, peruna, paaahdetut kasvikset, salaattipöytä	Runsas aamiainen	Runsas aamiainen
Välipala	Jogurtti, pähkinät, kahvi/tee	Jogurtti, hedelmä, kahvi/tee	Rahka, hedelmä, kahvi/tee	Rahka, pähkinät, kahvi/tee	Rahka, hedelmä, kahvi/tee	Kahvi/tee/mehu, pullaviipale, hedelmä	Kahvi/tee/mehu pullaviipale, hedelmä
Illallinen	Bolognese, spagetti, tomaatti, kurkku	Pinaattikeitto, kananmuna, leipä, tomaatti	Kalakeitto, leipä, juusto, tomaatti	Peruna-kasvispihvit, kermaviili-kastike, raejuusto-porkkana-raaste	Broiler-fetasalaatti	Tortilla	Juurespata, perunat, viherseksalaatti, leipä, maito, marjarahka
Iltopala	Täysjyväleipä, levite, leikkele, kasvis, maito	Rahka, marjakeitto	Jogurtti, leipä, levite, leikkele, kasvis	Täysjyväleipä, levite, leikkele, kasvis, maito	Täysjyväleipä, levite, leikkele, kasvis, maito	Jogurtti, levite, leipä, leikkele, kasvis	Rahka, pähkinät, kasvis

	Yksin asuva yli 65, pariskunta50+ ja 65 + ja pariskunta 65+						
1.	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Aamiainen	Kaurapuuro, marjasose, maito, leipä, leikkele, kasvis, kahvi/tee	Kaurapuuro ym.	4 viljanpuuro, marjasose, maito, leipä, leikkele, kasvis, kahvi/tee	Kaurapuuro ym.	Kaurapuuro ym.	4 viljanpuuro ym.	
Lounas	Makaroni-laatikko, ketsuppi, porkkana-raaste	Makaroni-laatikko, ketsuppi, aurinko-salaatti	Lounas ja välipala kodin ulkopuolella	Kaalilaatikko, puolukka-survos, etikka-punajuuri	Kalakeitto, tomaatti, leipä, levite	Kalakeitto, tomaatti, leipä, levite	Runsas aamiainen (puuro, leipä, kananmuna, leikkele, kasvis, kahvi/tee,
Välipala	Jogurtti, hedelmä, kahvi/tee	Rahka, kahvi/tee		Jogurtti, hedelmä kahvi/tee	Rahka, hedelmä, kahvi/tee	Kahvi/tee, pullaviipale, hedelmä	Kahvi/tee, pullaviipale, hedelmä
Illallinen	Juuressose-keitto karjalan-piirakka, tomaatti	Pinaatti-ohukaiset, puolukka-survos, porkkana-ananasraaste	Juuressose-keitto, kurkku, juusto, leipä, levite	Broilerkastike, riisi, porkkana-raaste	Kaalilaatikko, puolukkahillo, aurinko-salaatti	Boilerinkoipi, riisi, vihersalaatti	Paistettu lohifile, peruna, kermaviilikastike, aurinko-salaatti, puolukka-kiisseli
Iltopala	Leipä, levite, leikkele, kasvis, marjakeitto	Rahka, marjakeitto	Jogurtti, leipä, levite, leikkele, kasvis	Leipä, leikkele, kasvis, tee tai maito	Jogurtti hedelmä	Jogurtti, leipä, levite, leikkele, kasvis	Rahka, pähkinät, kasvis
2.	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Aamiainen	Kaurapuuro ym.	Kaurapuuro ym.	Kaurapuuro ym.	4 viljanpuuro ym.	4 viljanpuuro ym.	4 viljanpuuro ym.	
Lounas	Lohikiusaus, porkkana-rae-juustosalaatti	Nakkikastike, perunasose, kuumennetut kasvikset, kurkku	Perunakasvis-pihvit, kermaviili-kastike, etikka-punajuuri, kurkku	Herne-ssosekeitto, leipä, levite, tomaatti	Paistetut muikut/silakat, perunasose, porkkana-raaste	Pinaatti-ohukaiset, puolukka-survos,	Runsas aamiainen
Välipala	Rahka, hedelmä, kahvi/tee	Rahka, hedelmä, kahvi/tee	Rahka, hedelmä, kahvi/tee	Jogurtti, hedelmä kahvi/tee	Jogurtti, hedelmä kahvi/tee	Kahvi/tee, pullaviipale, hedelmä	Kahvi/tee, pullaviipale, hedelmä
Illallinen	Kasvisbroiler-wok raejuusto-porkkana-raaste	Lohikiusaus, viherseka-salaatti	Maksalaatikko, puolukka-survos, tomaatti	Kasvis-munakas, mauste-kurkku, viherseka-salaatti	Hernesose-keitto, leipä, levite, kurkku	Broilerkiausaus, maustekurkku, viherseka-salaatti	Juurespata, peruna, viherseka-salaatti, puolukka-kiisseli
Iltopala	Täysjyväleipä, levit, leikkele, kasvis, maito	Jogurtti, hedelmä	Jogurtti, leipä, levite, leikkele, kasvis	Täysjyväleipä, leikkele, levite, kasvis, marjakeitto	Täysjyväleipä, leikkele, levite, kasvis, marjakeitto	Jogurtti, leipä, levite, leikkele, kasvis	Rahka, pähkinät, kasvis

	Pariskunta 50						
1.	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Aamiainen	Kaurapuuro, marjasose, maito, leipä, levite, leikkele, kasvis, kahvi/tee	Kaurapuuro ym.	Kaurapuuro yms	4 viljanpuuro, marjasose, maito, leipä, levite, leikkele, kasvis, kahvi/tee	Jogurtti, leipä, levite, leikkele, hedelmä, kahvi/tee		
Lounas	Makaroni-laatikko, porkkana-ananasraaste	Broilerkasvis- risotto, porkkana-ananasraaste	Kalakeitto, leipä, salaattipöytä, kuumennettu kasvis	Liha- tai kasvispyörykät, perunasose, salaattipöytä, kuumennettu kasvis, puolukkasurvos	Chili con/sin carne, riisi, kuumennettu kasvis, salaattipöytä	Runsas aamiainen (puuro, leipä, kananmuna, kasvis, leikkele kahvi/tee,)	Runsas aamiainen
Välipala	Rahka, hedelmä, kahvi/tee	Jogurtti, hedelmä, kahvi/tee	Rahka, hedelmä, kahvi/tee	Jogurtti, pähkinät, kahvi/tee	Rahka, hedelmä, kahvi/tee	Kahvi/tee, hedelmä, pullaviipale	Kahvi/tee, pullaviipale, suklaapala
Illallinen	Broilerkasvis- risotto, viherseka-salaatti	Juuessose- keitto, karjalan-piirakka, raejuusto, tomaatti	Makaroni- laatikko, viherseka-salaatti	Juuessose- keitto, karjalan-piirakka, raejuusto, tomaatti	Broilerkasvis- nuudeliwok, viherseka-salaatti	Pizza- aterian hintainen ruokailu kodin ulkopuolella	Paistettu lohifile, kermaviili-kastike, peruna, viherseka-salaatti, marjat
Iltaapala	Täysjyväleipä, levite, leikkele, kasvis, marjakeitto	Jogurtti, leipä, levite, leikkele, kasvis	Rahka, marjakeitto	Täysjyväleipä, leikkele, kasvis, maito	Jogurtti, hedelmä/marjat	Jogurtti, leipä, levite, leikkele, kasvis	Rahka, pähkinät, kasvis
2.	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Aamiainen	Kaurapuuro, maito, marjasose, leipälevite, leikkele, kasvis, kahvi/tee	4 viljanpuuro, marjasose, maito, leipä, levite, leikkele, kasvis, kahvi/tee	4 viljan puuro ym.	Kaurapuuro ym.	Jogurtti, leipä, levite, leikkele, hedelmä, kahvi/tee		
Lounas	Lohikiusaus, aurinkosalaatti	Bolognese, spagetti, aurinko-salaatti	Kasvissieni-kääryleet, peruna, puolukka-survos, salaattipöytä	Broiler-stroganoff, peruna, kuumennettu kasvis, salaattipöytä	Uunikala, peruna, paaahdetut kasvikset, salaattipöytä	Runsas aamiainen (puuro, leipä, kananmuna, kasvis, leikkele kahvi/tee,)	Runsas aamiainen
Välipala	Jogurtti, pähkinät, kahvi/tee	Jogurtti, hedelmä, kahvi/tee	Rahka, hedelmä, kahvi/tee	Rahka, pähkinät, kahvi/tee	Rahka, hedelmä, kahvi/tee	Kahvi/tee, hedelmä, pullaviipale	Kahvi/tee, hedelmä, pullaviipale
Illallinen	Bolognese, spagetti, viherseka-salaatti,	Kalakeitto, leipä, juusto, tomaatti	Pinaatti- keitto, leipä, kananmuna, tomaatti	Perunakasvis- pihvit, kermaviili-kastike, raejuusto-porkkanaaraaste	Broiler-fetasalaatti, leipä	Tortilla	Juurespata, peruna, vihersalaatti, leipä, maito, marjarahka
Iltaapala	Täysjyväleipä, levit, leikkele, kasvis, maito	Jogurtti, leipä, levite, leikkele, kasvis	Jogurtti, leipä, levite, leikkele, kasvis	Jogurtti, hedelmä/marjat	Täysjyväleipä, leikkele, levite, kasvis, marjakeitto	Jogurtti, levite, leipä, kasvis	Rahka, pähkinät, kasvis